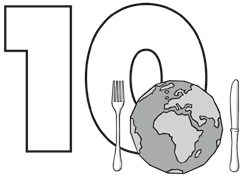
Name ......................................................... Klasse ..............

**Ernährung und nachhaltige Entwicklung**

Datum .......................

**Rezept 3**

**Mais-Bohnen-Paprika-Salat**

**Zutaten** (für 4 Personen):

1 kleine Dose Mais

1. kleine Dose Kidneybohnen
2. Paprikaschoten

1 Zwiebel

2-3 EL Olivenöl 1/2 TL Senf

1-2 EL Essig

1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

evtl. frische Kräuter

(z. B. Schnittlauch oder Petersilie)

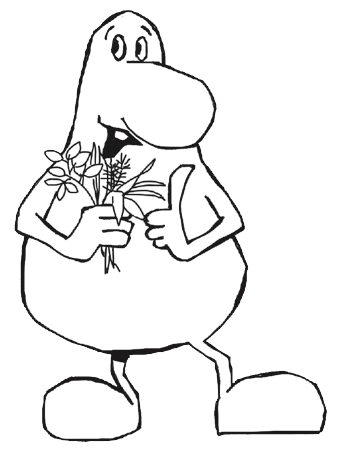
**Du brauchst noch:**

Sieb Gemüsemesser Schneidebrett Salatschüssel

Schraubglas (oder kleine Schüssel) für die Salatsoße Teelöffel

Esslöffel Salatbesteck

**So geht’s:**



Wer mag, kann in den Salat feingehackte Petersilie oder andere

Kräuter dazugeben.

* Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.
* Paprika waschen, der Länge nach halbieren, Kerne und weiße Wände entfernen. Papri- ka erst in kleine Streifen und dann in kleine Würfel schneiden.
* Die Zwiebel schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
* Für die Salatsoße Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben. Deckel

schließen und gut schütteln, bis alles gut vermischt ist.

* Die Salatzutaten mit der Salatsoße vermengen.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 47